

# BE THE CHANGE

KOKONAISVALTAISTA  
HYVINVOINTIA  
PARHAALLA TAVALLA

TÄYTÄ LIITTEENÄ OLEVA ELÄMÄN YMPYRÄ JA HUOMAA  
MITKÄ ELÄMÄSI OSAT TARVITSEVAT ERITYISTÄ  
HUOMIOTASI!

TEE NOPEA JA HELPPO KARTOITUS OMAN ELÄMÄSI  
ENERGIAA TUOVISTA ASIOISTA JA VIEVISTÄ.

KATSO ALHAALTA MALLI JA TEE OMASI NYT!

VOIT HELPOSTI HUOMATA MITKÄ ASIAT TUOVAT SINULLE  
ENERGIAA JA TEHDÄ NIITÄ USEAMMIN!

POSITIIVISET ASIAT  
JOTKA ANTAVAT  
SINULLE ENERGIAA!

NEGATIIVISET ASIAT  
JOTKA VIEVÄT  
ENERGIAASI JA SAAVAT  
SINUT VÄSYNEEKSI!

# ESIMERKKI

## POSITIIVISET



MEDITOINTI



MUSIIKKI



PERHEEN KANSSA  
AJAN VIETTO



TREENI



LUKEMINEN



TV KATSOMINEN



TIETOKONE



KÄNNYKKÄ



ROSKARUOKA



ALKOHOLI